

多地启动65岁以上老人年度免费体检

# 新增2项关键检查，赶紧提醒爸妈

家里有长辈的注意了！2026年65岁以上老人免费体检全面启动，北京、辽宁、云南、河南、福建等多地社区已开放预约。这份国家提供的“健康福利”，千万别错过！今年新增2项检查，一篇文章告诉你：查什么、怎么查、要注意啥，看完赶紧转给爸妈！



北京65岁以上市民参加年度免费体检。

图据《健康时报》



新增的DR胸片能“一图多查”。

老年人免费体检  
重磅升级！

新增2项检查哦！

---

关爱健康 从全面体检开始

新增项目
糖化血红蛋白
胸片（不含胶片）

- ▶ **一般检查** 身高、体重、腰围、血压，内科、外科、眼科、耳鼻喉科、口腔科等
- ▶ **检验项目**  肝功能  肾功能  血脂  血糖  
 血常规  尿常规  糖化血红蛋白
- ▶ **检查项目**  腹部B超（肝胆胰脾）  心电图  
 胸片（不含胶片）  中医体质辨识

## 65岁以上老人免费体检 这些项目都能查

近日，北京市东城区和平里社区卫生服务中心副主任李建国在接受采访时表示，65岁（1961年12月31日前出生）及以上、在本地居住半年以上的常住老年人（无论户籍），均可免费参加每年一次的国家基本公共卫生服务项目中的健康体检。

老年人免费体检可以查哪些项目呢？

**体格检查：**体温、脉搏、呼吸、血压、身高、体重、腰围、皮肤、浅表淋巴结、肺部、心脏、腹部等常规体格检查，并对口腔、视力、听力和运动功能等进行粗测判断。

**辅助检查：**血常规、尿常规、肝功能、肾功能、空腹血糖、血脂、心电图和腹部B超（肝胆胰脾）检查。

自2026年起，增加胸部数字X线正位检查和糖化血红蛋白检测。

为什么新增“胸部数字X线正位检查”“糖化血红蛋白检测”这两个体检项目呢？中国中医科学院西苑医院老年病科副主任医师黄悦介绍——

**胸部数字X线正位检查：**即大众熟知的数字化胸片（DR胸片）。它能“一图多查”，快速清晰地显示肺部情况，帮助发现肺炎、肺结核、肿瘤、气胸等问题，同时也能查看心脏大小、胸腔积液、肋骨骨折、胸膜增厚及纵隔异常等，具有辐射低、成像快、图像清晰、

便于保存和传输的优点。

作为一站式的早筛窗口，胸片可发现<1厘米的结节、肺门增大或隐匿感染等情况，实现早诊早治。同时，它还能观察老年人心脏大小、肺淤血、主动脉钙化等情况，为心肺共病提供早期线索。而且一次DR胸片带来的辐射几乎可以忽略，远低于安全上限，高龄者无需因“恐辐”而拒绝检查。

**糖化血红蛋白检测：**糖化血红蛋白反映的是过去3个月的平均血糖水平，无需空腹、随时可查，能有效发现这些“隐形高血糖”，更早识别糖尿病风险。多数老年糖尿病症状隐匿，空腹血糖可能看起来正常，餐后血糖偏高，但未被关注和重视。

## 老年人体检 建议重点关注这4类

除了免费项目，建议根据年龄和身体情况，重点关注这4类检查。云南省阜外心血管病医院健康管理中心副主任医师姜利琼介绍：

**心脑血管检查：**包括颈动脉超声、心脏超声。必要时，可进行24小时动态心电图、动态血压及冠状动脉CT检查；经常有头昏症状者，可选择经颅多普勒检查等。

**肿瘤和癌症筛查：**包括胸部CT、腹部超声、胃肠镜检查等，血清肿瘤标志物检查可作为参考。同时，女性还要注意乳腺、卵巢、宫颈的肿瘤筛查，男性要注意乳

腺、前列腺的肿瘤筛查。

**骨密度检测：**50岁以上的男性和45岁以上的女性应进行骨密度检测。

**其他项目：**包括幽门螺杆菌监测、眼底检查等。

此外，还有老年综合评估，采用多学科方法评估老年人的躯体情况、功能状态、心理健康和社会环境状况等。

## 体检前注意6件事 做错可能影响检查结果

**空腹时长不足10~12小时，影响血糖检测**

体检前以空腹10~12小时为宜，因为空腹状态下人体才能处于基础代谢状态，才能反映真实情况。前一天晚上8点后就不要再进食了，果汁、奶类、茶水、咖啡等饮料也不行。

**体检前3天吃太油，血脂、肝功能可能不准**

体检前三天如果吃了大量高脂肪食物，甘油三酯会明显升高，有的人血液甚至呈乳糜状，肝功能等多项生化指标的准确性会受到影响。如果体检前一日吃得过于油腻，体检的结果可能不准确，建议改期再进行体检。

**体检前吃了猪血、深色蔬菜，影响大便隐血**

大便隐血检测是大肠癌筛查中最广泛的方式，体检前3天如果吃了猪肝、猪血、菠菜等食物，可能会导致结果假阳性。因此，体检前3天，避免摄入血类制品以及深色蔬菜等，也不要吃太多

辛辣刺激食物。

**体检前大量喝水，影响肝功能、血黏度等**

大量喝水，会导致血液被稀释，影响血化验结果的精准性。建议体检前一天晚上不要喝大量水，特别是12点以后。体检当天早上可以少量喝水，但最好控制在50~100毫升以内，也就是一两口。

**体检前3天做剧烈运动，会影响血液检测**

运动会影响血糖、肌酐、肝功能等血液检测结果。建议体检前三天不要做剧烈运动，适度的运动可以照常进行。体检当天如果感觉紧张、心跳加速，最好休息5~10分钟再抽血。

**体检前服用某些药物，也会影响多项检查**

浙江大学医学院附属第二医院药剂科药师王丹音提醒，体检前吃下去的某些药，会悄悄改变某些指标。

**抗生素：**影响肝功能、肾功能、血常规。最好咨询医生是否需要停止抗菌药物的使用。

**解热镇痛药：**影响肝功能检测。如没有紧急需要，建议体检前一天停用。

**维生素：**影响尿常规、血生化检查。有吃维生素补剂的习惯，建议体检前2~3天停用。

**抗生素、质子泵抑制剂、铋剂：**影响幽门螺杆菌C13/C14呼气试验结果。

综合《健康时报》《生命时报》报道